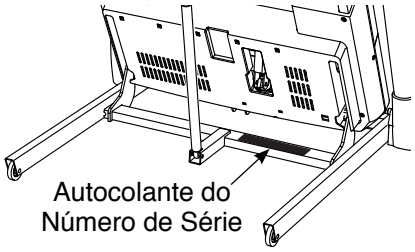
PRO-FORM® PERFORMANCE 1500

Modelo nº PETL13015.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

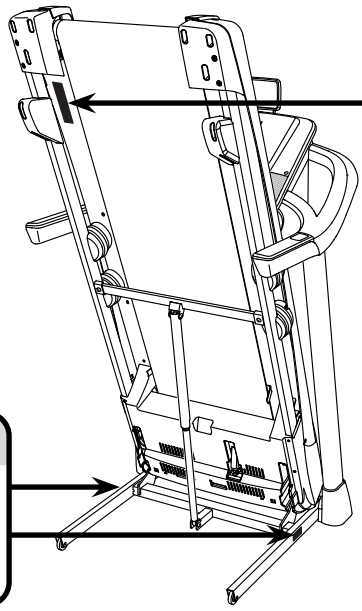
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE 18
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 27
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 31
LISTA DE PEÇAS 34
DIAGRAMA AMPLIADO 36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



⚠ ATENÇÃO

MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.

⚠ ADVERTÊNCIA

Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:

- Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
- A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
- Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o dipe de seguarança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
- Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
- Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
- A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
- Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
- Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
- Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
- Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
- Calce cempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

A marca nominativa e os logótipos BLUETOOTH® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e são usados sob licença. IFIT é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc. PROFORM é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores deste tapete rolante sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não ponha o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Ponha o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não ponha o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas de peso até 150 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto a homens como a mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 18), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação elétrica afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação elétrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente (consulte MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 28 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente).**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20). Use sempre o clipe enquanto utiliza o tapete rolante.**

17. **Ponha-se sempre sobre as bermas de apoio para os pés quando iniciar ou terminar o movimento da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

18. **O nível de ruído do tapete rolante aumentará sempre que alguém caminhar sobre o mesmo.**

19. **Mantenha os dedos, os cabelos e a roupa afastados da cinta de caminhar em movimento.**

20. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

21. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

22. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, pôr o Interruptor na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação elétrica quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

23. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 27). Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.**

24. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

25. **Nunca insira objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

26. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

27. **PERIGO: Desligue sempre o cabo de alimentação elétrica imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos deste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

28. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o revolucionário tapete rolante PROFORM® PERFORMANCE 1500. O tapete rolante PERFORMANCE 1500 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis. E quando não estiver a exercitar-se, este singular tapete rolante pode ser dobrado, ocupando menos de metade da área de outros tapetes rolantes.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

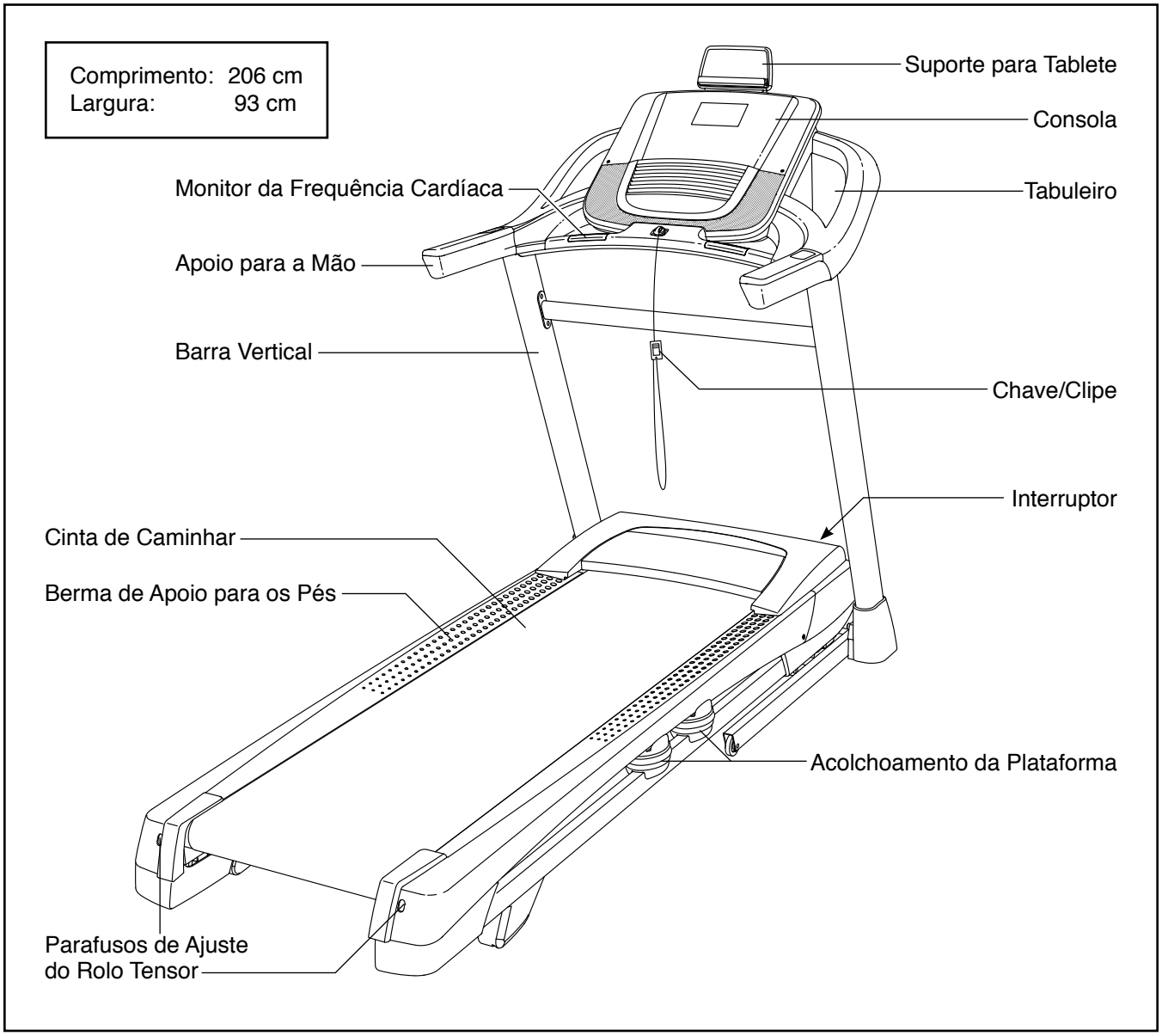
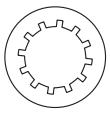


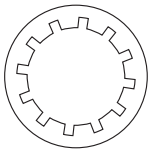
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

Anilha em Forma de Estrela #10 (5)–2

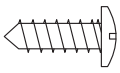


Anilha em Forma de Estrela 5/16" (11)–14

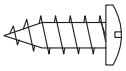


Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13)–6

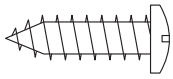
Parafuso de Máquina #8 x 1/2" (8)–4



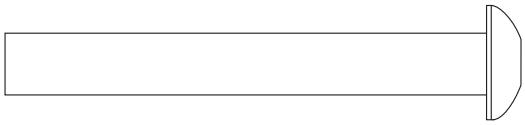
Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10)–1



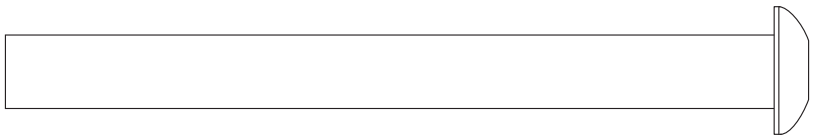
Parafuso #8 x 1/2" (1)–12



Parafuso #10 x 3/4" (9)–2



Parafuso 5/16" x 2 1/2" (28)–4



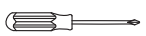
Parafuso 3/8" x 4" (7)–6

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta removê-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

  a chave sextavada incluída

  uma chave inglesa

  uma chave Phillips 

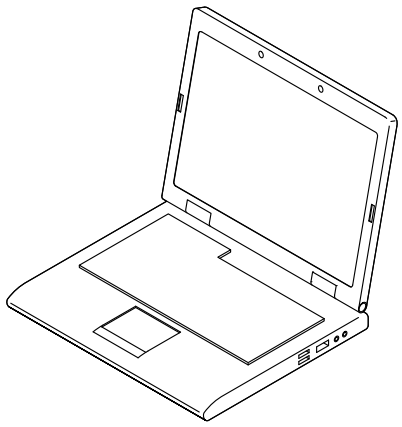
  Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto, isto:**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1



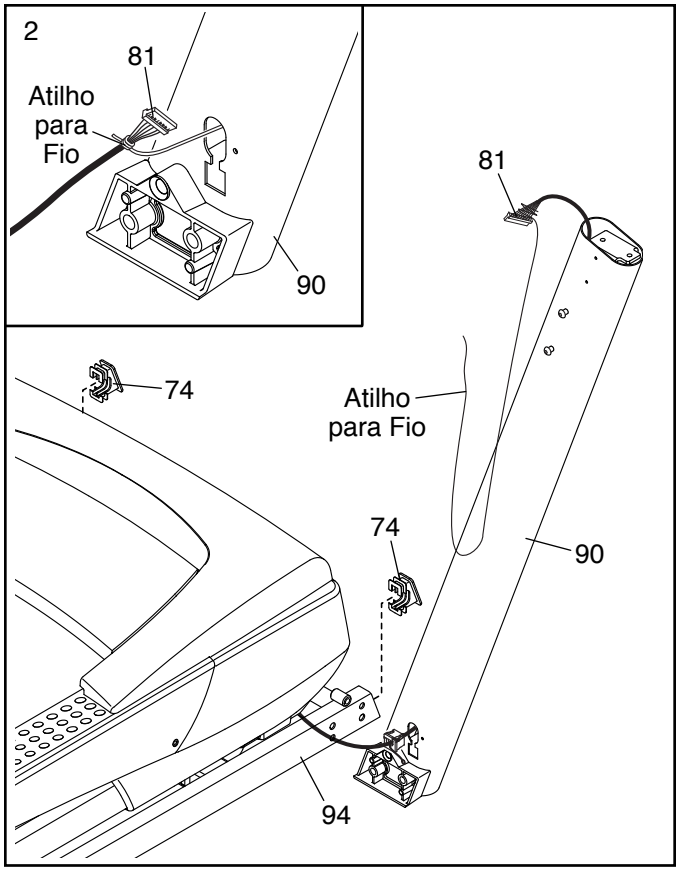
2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja desligado.**

   Insira uma Tampa da Base (74) em cada lado da Base (94).

   Em seguida, retire o atilho que prende o Fio da Barra Vertical (81) à parte frontal da Base (94).

   Identifique a Barra Vertical Direita (90). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Direita junto à Base (94).

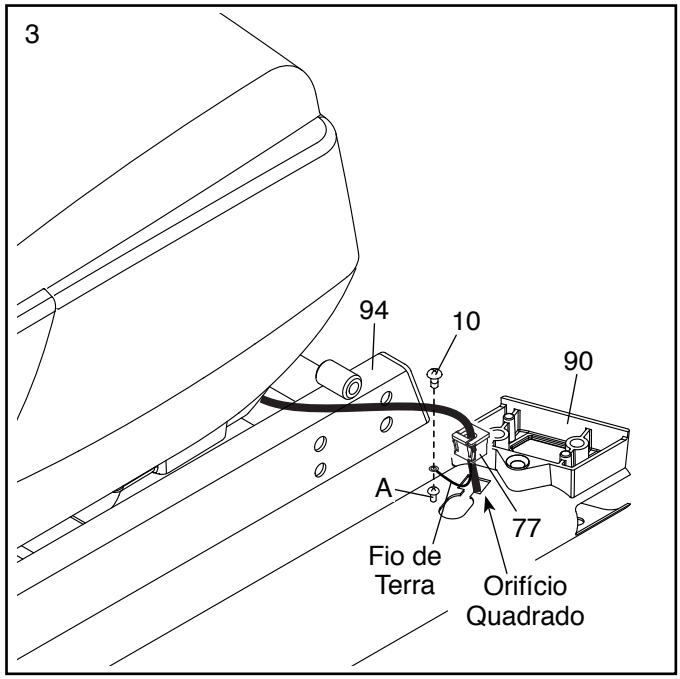
   Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Direita (90) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (81). Depois, insira o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Direita enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio através da Barra Vertical Direita.



3. Pouse a Barra Vertical Direita (90) junto à Base (94). Encaixe o Passa-Fios (77) no orifício quadrado da Barra Vertical Direita. **Tenha cuidado para não trilhar o fio de terra.**

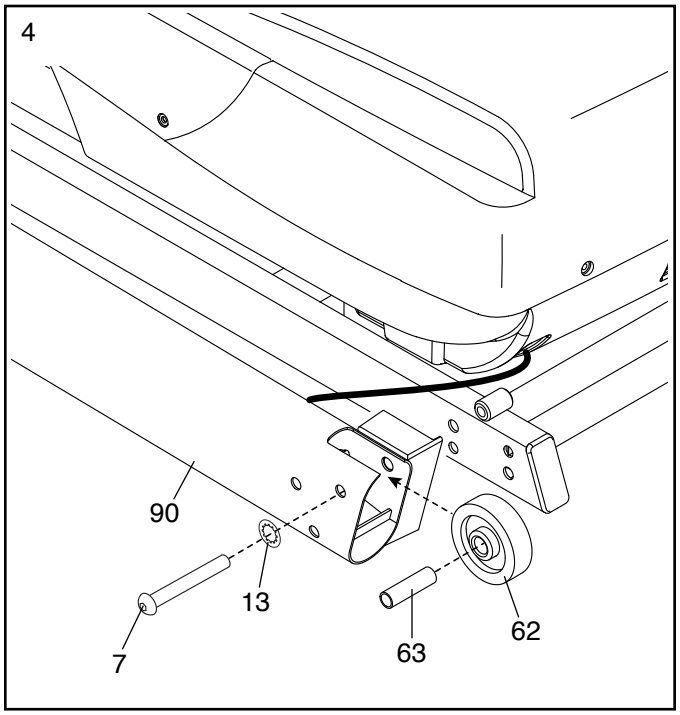
   Se houver um parafuso (A) pré-fixado à Barra Vertical Direita (90), retire-o e descarte-o.

   Depois, fixe o fio de terra à Barra Vertical Direita (90) com um Parafuso Prateado #8 x 1/2" (10).



4. Insira um Espaçador da Roda (63) numa Roda Frontal (62). Segure a Roda Frontal no interior da base da Barra Vertical Direita (90) e insira um Parafuso 3/8" x 4" (7) com uma Anilha em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita e na Roda Frontal.

   Repita este passo no lado esquerdo do tapete rolante (não mostrado).

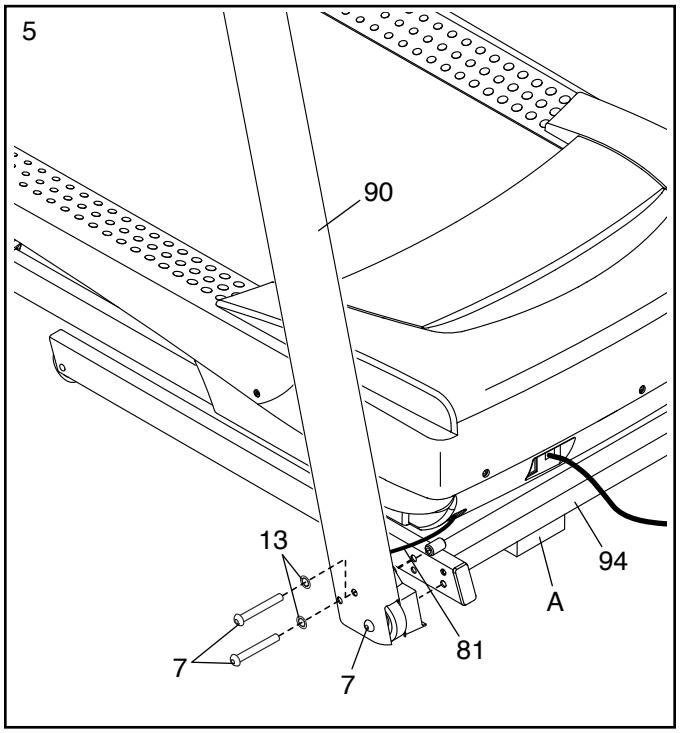


5. Ponha um pedaço de material de embalagem (A) por baixo do lado direito da Base (94). Segure a Barra Vertical Direita (90) contra a Base. **Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

   Insira dois Parafusos 3/8" x 4" (7) com duas Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (13) na Barra Vertical Direita (90) e aperte parcialmente os três Parafusos na Base (94); **não aperte ainda completamente os parafusos.**

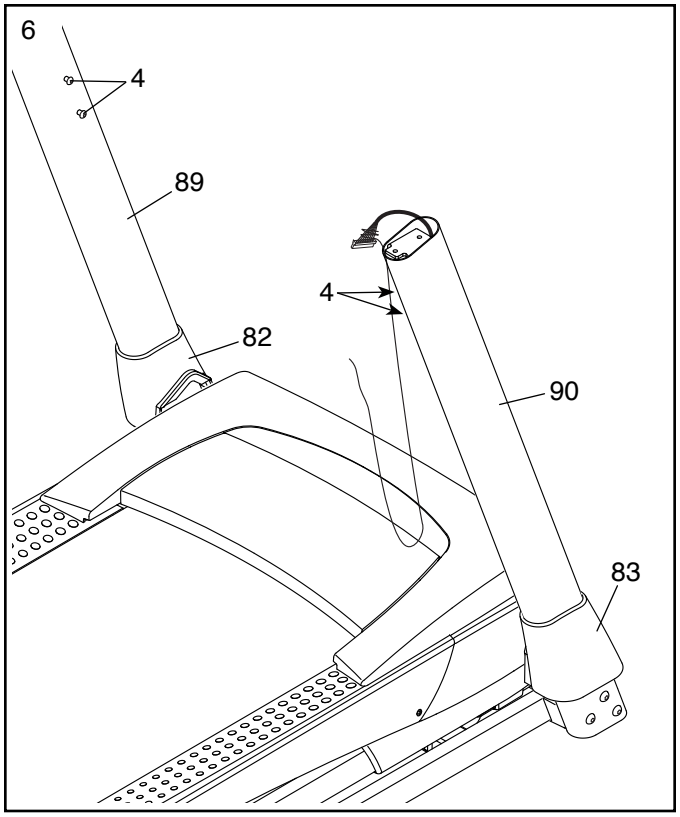
   Mova o material de embalagem (A) para o lado esquerdo da Base (94) e fixe a Barra Vertical Esquerda (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado esquerdo.

   Depois, retire o material de embalagem (A) de baixo da Base (94).



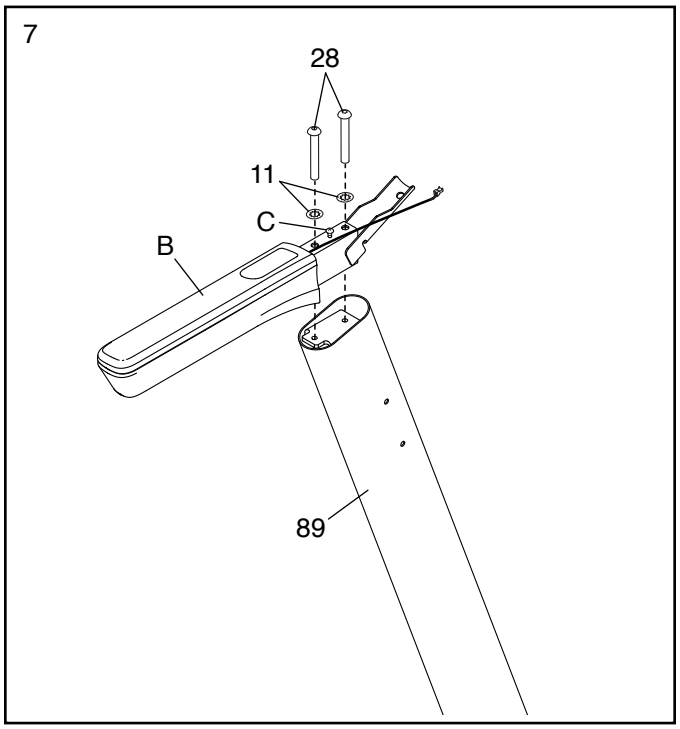
6. **Remova e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) indicados.**

   Identifique as Coberturas da Base Esquerda e Direita (82, 83). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (89) e a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (90). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respetivas posições.**



7. Identifique a unidade do apoio para a mão esquerda (B). Fixe o apoio para a mão esquerda à Barra Vertical Esquerda (89) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

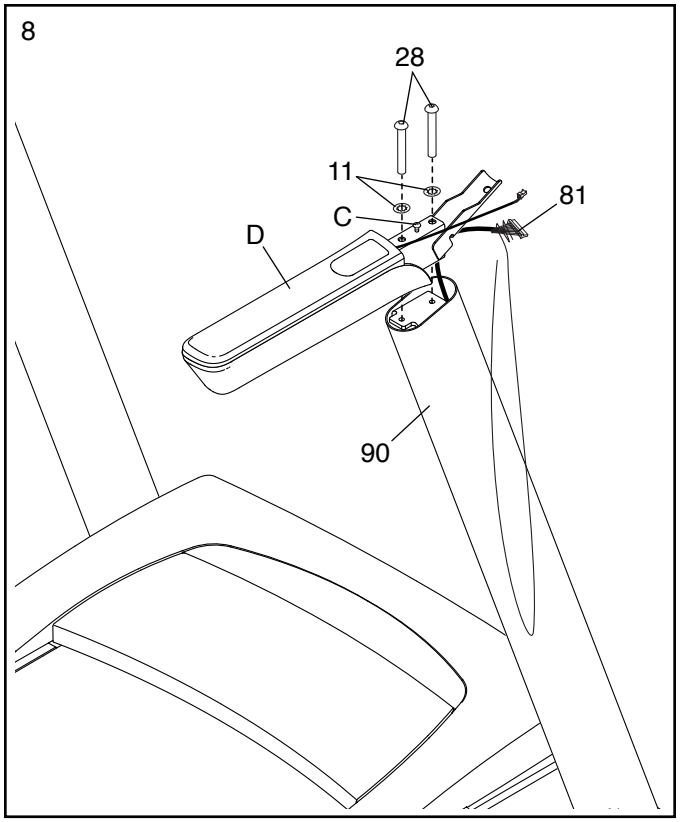
   Depois, retire e elimine o parafuso (C) indicado.



8. Insira o Fio da Barra Vertical (81) na parte inferior da unidade do apoio para a mão direita (D) e faça-o sair pela frente conforme mostrado.

   Fixe a unidade do apoio para a mão direita (D) à Barra Vertical Direita (90) com dois Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28) e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81).**

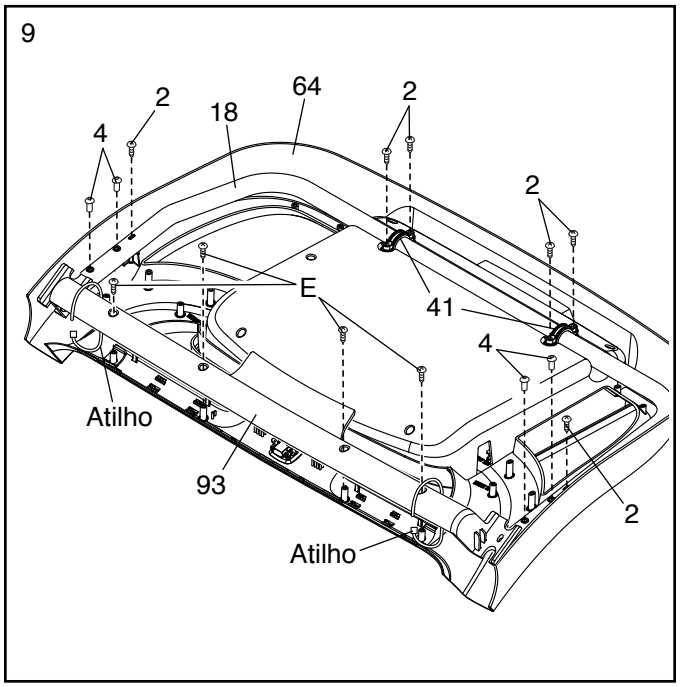
   Depois, retire e elimine o parafuso (C) indicado.



9. Pouse a Base da Consola (64) virada para baixo sobre uma superfície macia para evitar riscá-la. Se houver atilhos a prender a Barra de Apoio das Pulsações (93) à Base da Consola, retire-os.

   Retire e elimine os quatro parafusos (E) indicados. Em seguida, remova a Barra de Apoio das Pulsações (93).

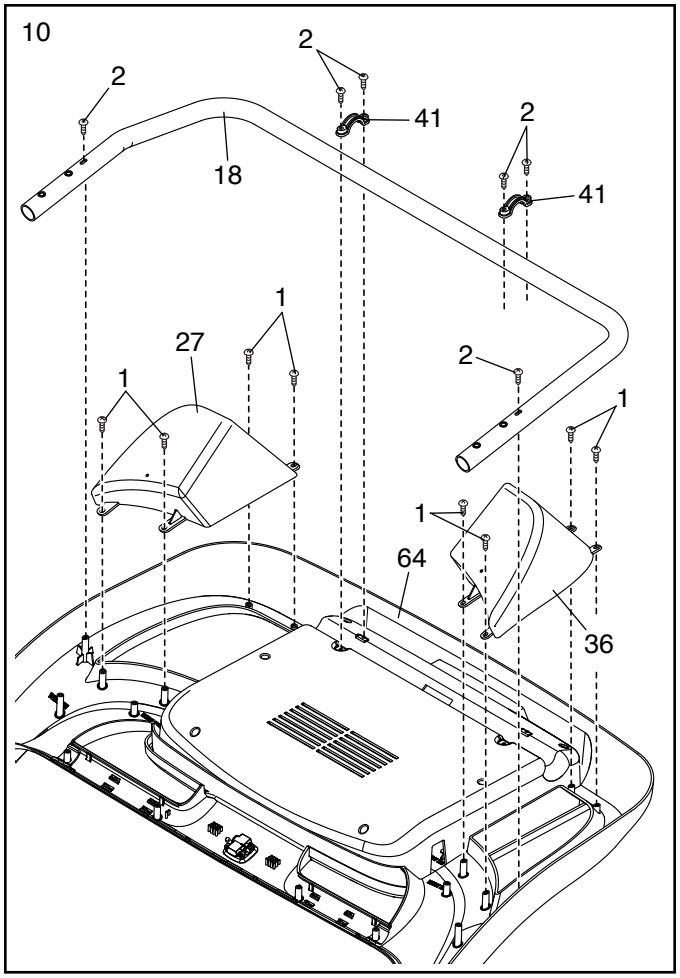
   Remova e guarde os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) e os seis Parafusos #8 x 3/4" (2). Em seguida, erga cuidadosamente os dois Grampos da Consola (41) e a Estrutura da Consola (18).



10. Identifique os Tabuleiros Direito e Esquerdo (27, 36).

    Fixe os Tabuleiros (27, 36) à Base da Consola (64) com oito Parafusos #8 x 1/2" (1); **não aperte excessivamente os Parafusos.**

    Volte a fixar a Estrutura da Consola (18) com os seis Parafusos #8 x 3/4" (2) e os dois Grampos da Consola (41) que retirou no passo 9; **não aperte excessivamente os Parafusos.**

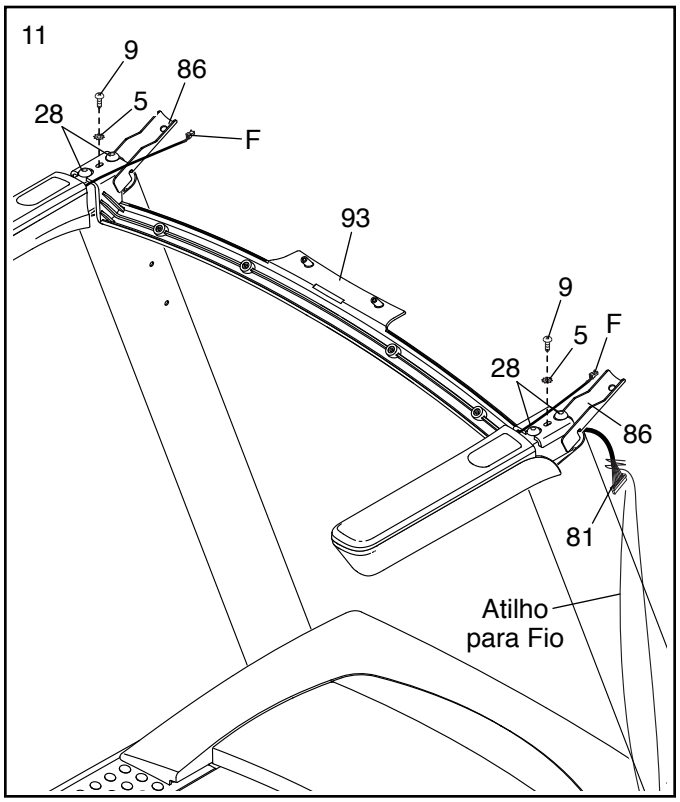


11. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio das Pulsações (93), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (9).**

    Posicione a Barra de Apoio das Pulsações (93) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio das Pulsações aos Apoios para as Mãos (86) com dois Parafusos #10 x 3/4" (9) e duas Anilhas em Forma de Estrela #10 (5); **enrosque ambos os Parafusos e depois aperte-os. Tenha cuidado para não trilhar o Fio da Barra Vertical (81) nem os fios dos apoios para as mãos (F).**

    Em seguida, aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 2 1/2" (28).

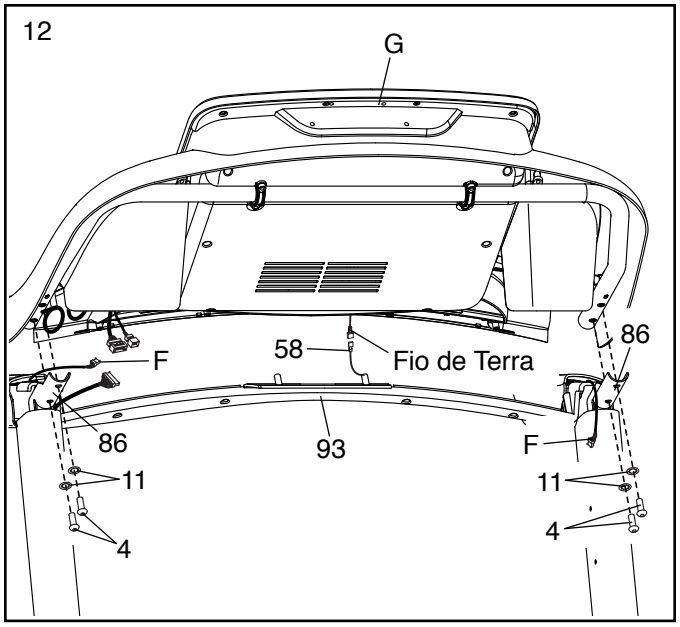
    Depois, retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical (81).



12. Segure a unidade da consola (G) junto à Barra de Apoio das Pulsações (93). Ligue o fio de terra da unidade da consola ao Fio de Terra da Consola (58) na Barra de Apoio das Pulsações.

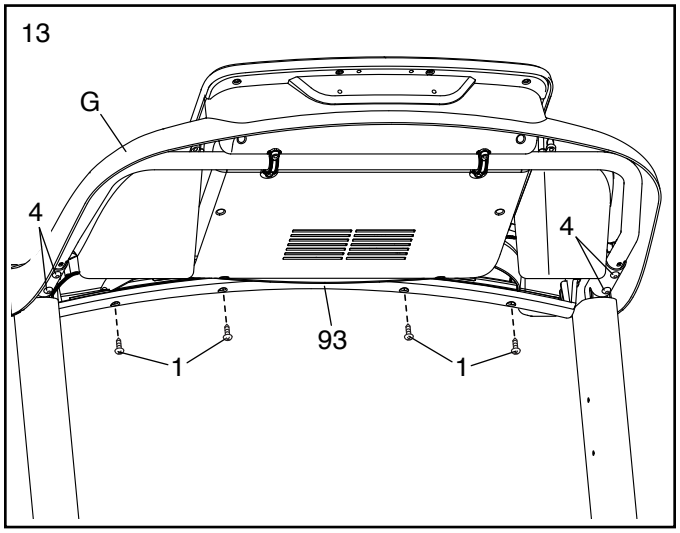
    Em seguida, coloque a unidade da consola (G) sobre os suportes dos Apoios para as Mãos (86); **não trilhe quaisquer fios. Certifique-se de que os fios dos apoios para as mãos (F) fiquem posicionados conforme mostrado.**

    Fixe a unidade da consola (G) com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que removeu no passo 9 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **não aperte ainda completamente os Parafusos.**

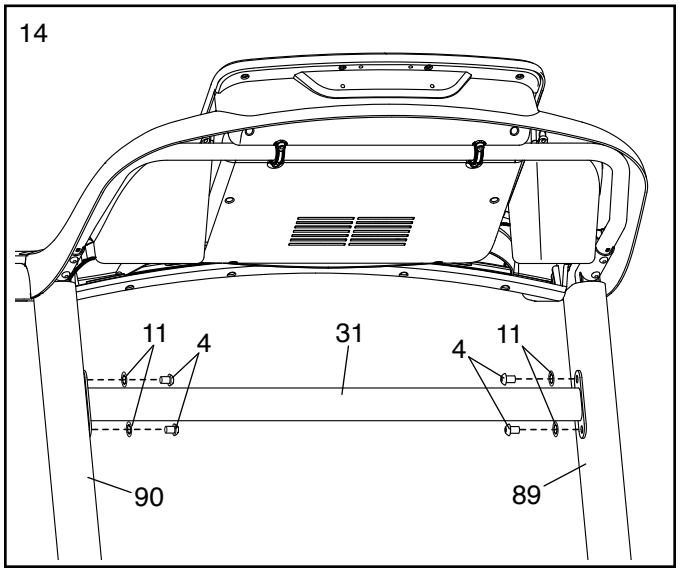


13. Fixe a unidade da consola (G) à Barra de Apoio das Pulsações (93) com quatro Parafusos #8 x 1/2" (1); **enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

    Depois, aperte firmemente os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4).



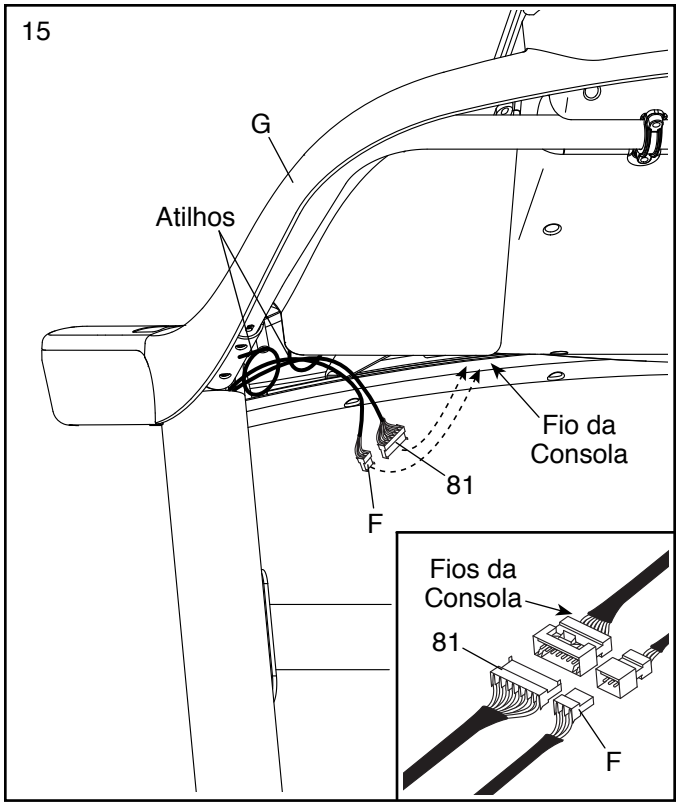
14. Insira cuidadosamente a Barra de Apoio das Barras Verticais (31) entre as Barras Verticais Esquerda e Direita (89, 90). Fixe a Barra de Apoio das Barras Verticais com os quatro Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que retirou no passo 6 e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11); **enrosque os quatro Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



15. Insira o Fio da Barra Vertical (81) e o fio do apoio para a mão (F) nos dois laços indicados da unidade da consola (G).

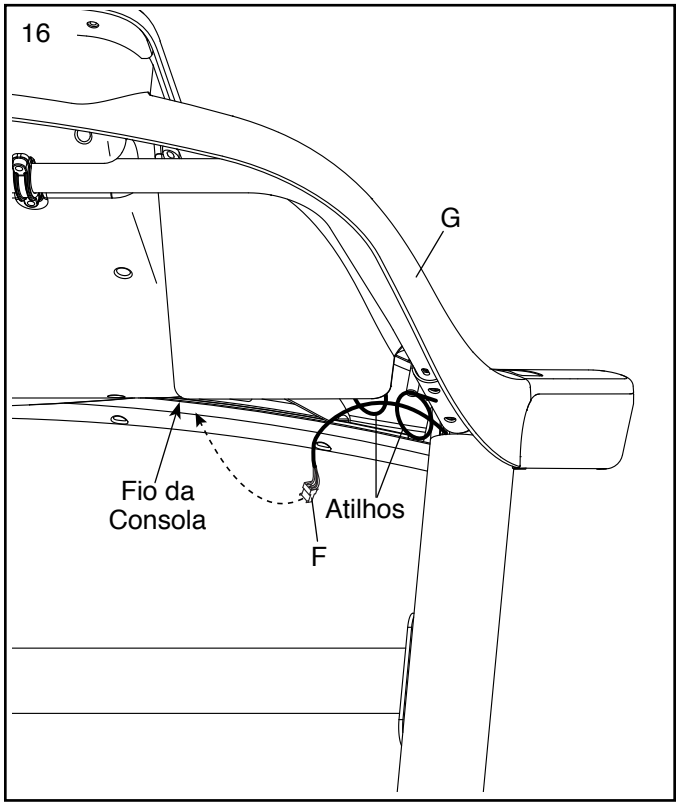
Consulte o desenho inserido. Ligue o Fio da Barra Vertical (81) e o fio do apoio para a mão (F) aos fios da consola. **Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.**

Insira a extensão excessiva de todos os fios na unidade da consola (G). Depois, puxe firmemente os dois atilhos contra os fios e apare as extremidades dos atilhos.



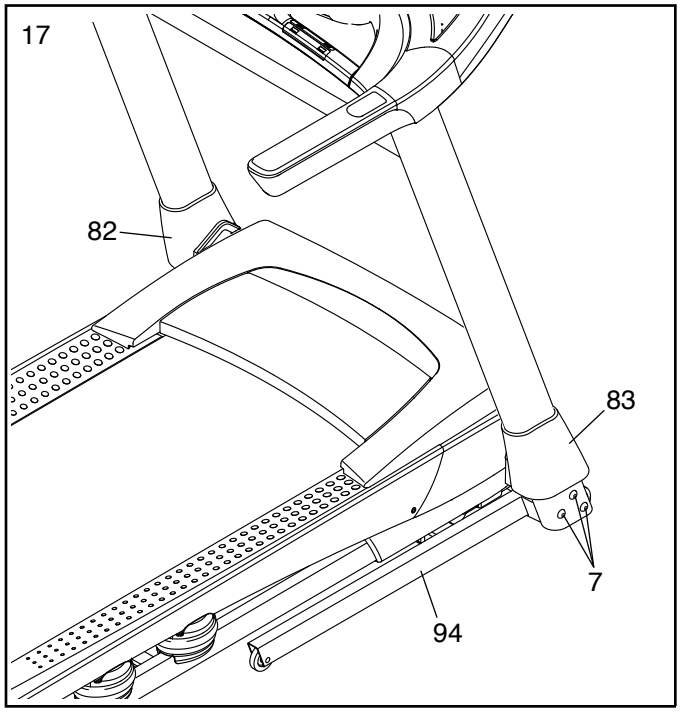
16. Insira o fio do apoio para a mão (F) do lado esquerdo nos dois laços indicados da unidade da consola (G) e ligue-o ao fio da consola.

Insira a extensão excessiva de todos os fios na unidade da consola (G). Depois, puxe firmemente os dois atilhos contra os fios e apare as extremidades dos atilhos.



17. Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 4" (7) (só é mostrado um dos lados).

    Depois, pressione a Cobertura da Base Esquerda (82) e a Cobertura da Base Direita (83) contra a Base (94).

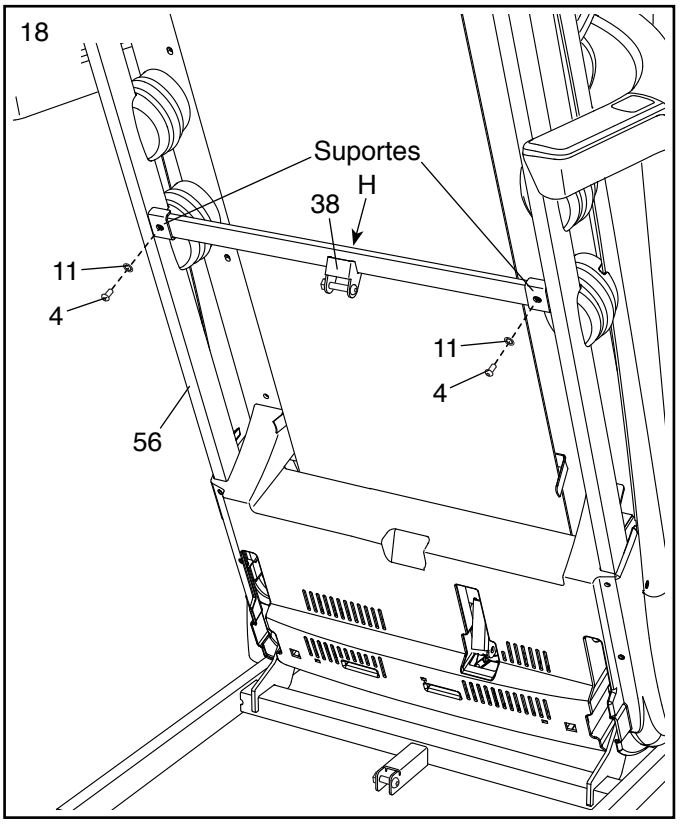


18. **Nota: Se for montado numa superfície lisa, o tapete rolante poderá rolar para a frente durante este passo.**

    Levante a Estrutura (56) até à posição vertical. **Peça a outra pessoa para segurar a Estrutura até que o passo 20 fique concluído.**

    Retire os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) da Barra de Apoio do Fecho (38).

    Posicione a Barra de Apoio do Fecho (38) conforme mostrado. **Certifique-se de que o autocolante (H), "This side toward belt" (este lado voltado para a cinta), esteja virado para o tapete rolante.** Fixe a Barra de Apoio do Fecho aos suportes da Estrutura (56) com os dois Parafusos 5/16" x 3/4" (4) que acabou de retirar e duas Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (11).

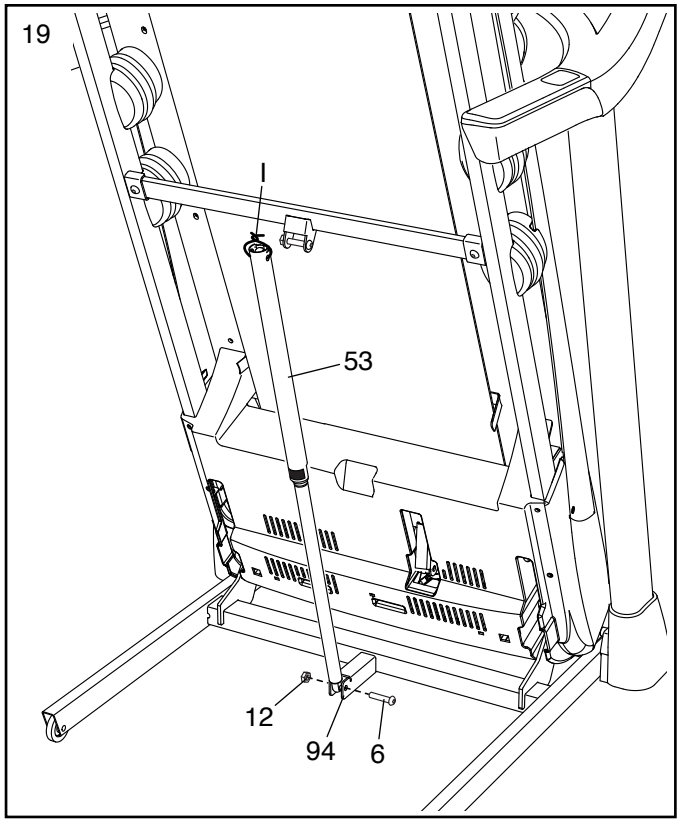


19. Retire a Porca 5/16" (12) e o Pino 5/16" x 1 3/4" (6) do suporte da Base (94).

    Em seguida, posicione o Fecho de Arrumação (53) conforme mostrado.

    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (53) ao suporte da Base (94) com o Pino 5/16" x 1 3/4" (6) e a Porca 5/16" (12).

    Depois, erga o Fecho de Arrumação (53) até à posição vertical e retire o atilho (I).

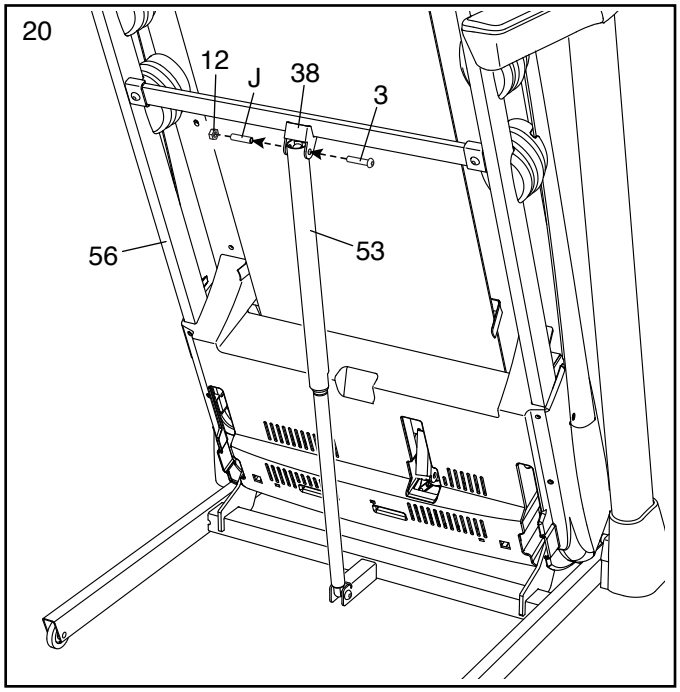


20. Retire a Porca 5/16" (12) e o Pino 5/16" x 2 1/4" (3) do suporte da Barra de Apoio do Fecho (38).

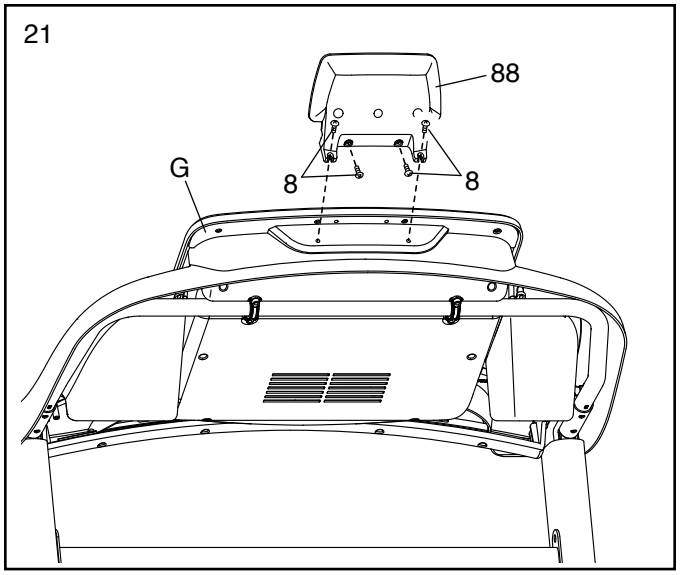
    Alinhe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (53) com o suporte da Barra de Apoio do Fecho (38) e insira o Pino 5/16" x 2 1/4" (3) através do suporte e do Fecho de Arrumação. **Este procedimento fará sair um espaçador (J) pela outra extremidade; elimine o espaçador.**

    Em seguida, aperte a Porca 5/16" (12) no Pino 5/16" x 2 1/4" (3); **não aperte excessivamente a Porca; o Fecho de Arrumação (53) deve poder mover-se sobre o eixo.**

    Depois, baixe a Estrutura (56) (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 27).



21. Fixe o Suporte do Tablete (88) à parte de trás da unidade da consola (G) com quatro Parafusos de Máquina #8 x 1/2" (8); **enrosque os quatro Parafusos e, em seguida, aperte-os. Não aperte demasiado os Parafusos de Máquina.**



22. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete por baixo do tapete rolante. Para evitar danos na consola, mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Guarde num lugar seguro as chaves sextavadas incluídas; uma delas destina-se a ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 29 e 30). Nota: Podem estar incluídas peças extra.

COMO UTILIZAR O TAPETE ROLANTE

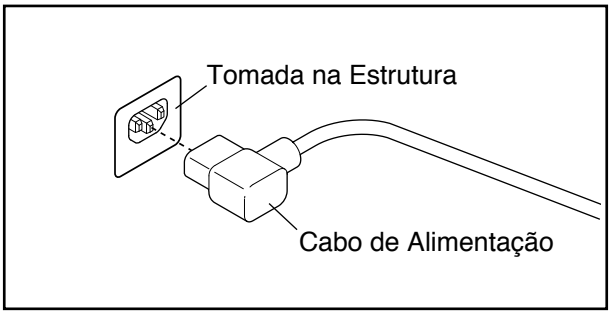
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente na estrutura.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

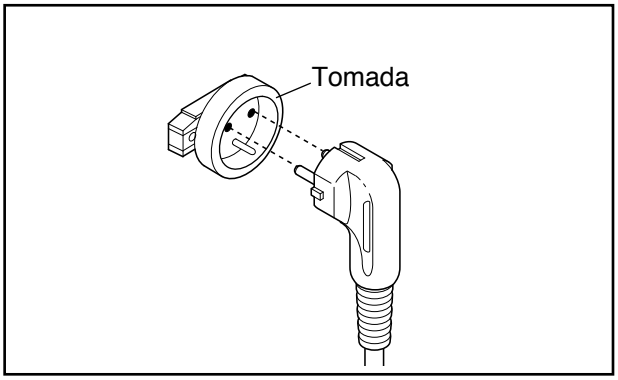
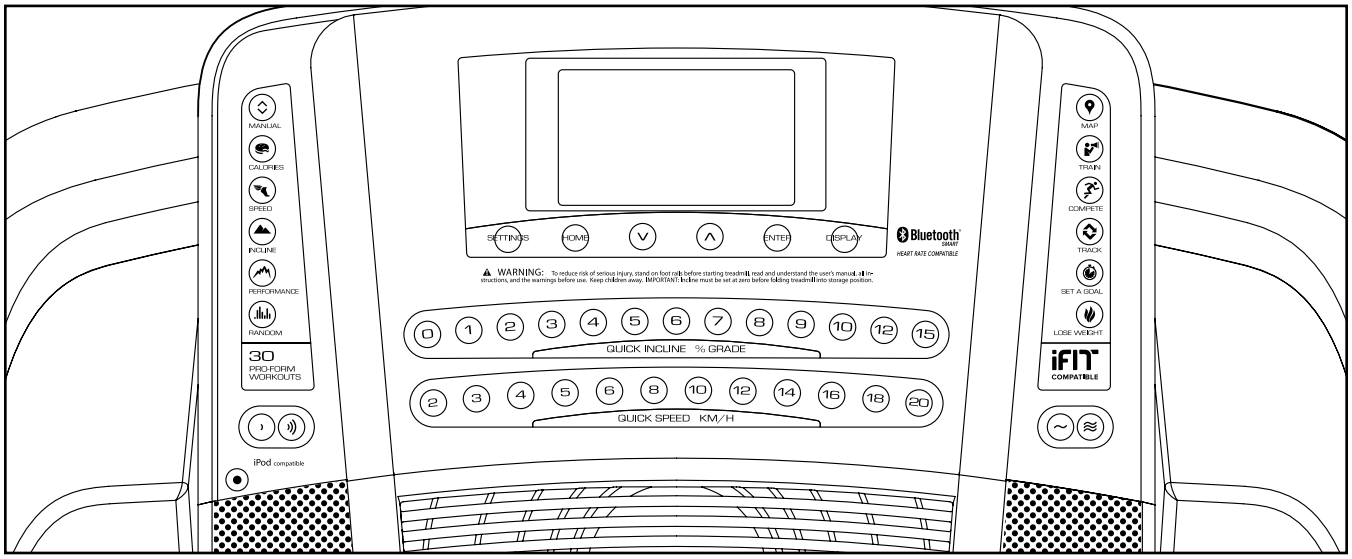


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, poderá alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

Além disso, a consola inclui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de exercícios eficazes.

A consola também inclui um revolucionário modo iFit®, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias, acompanhar os resultados das mesmas, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício preferidos, com o sistema de som da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 24. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 25. **Para utilizar o modo de configuração,** consulte a página 25.

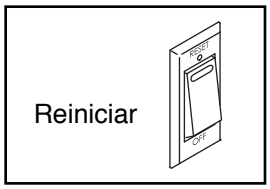
Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 30).

COMO LIGAR A CORRENTE

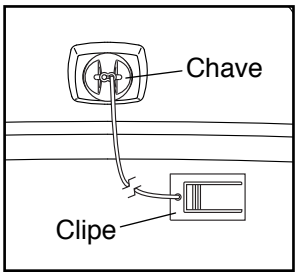
IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte a página 18). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor na posição de Reset (reiniciar).



IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor posto na posição de Reset, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 para desativar o modo de demonstração.

Depois, ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Em seguida, insira a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão.



IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.

IMPORTANTE: Antes de utilizar o tapete rolante, execute os passos seguintes para garantir que a consola mostre o nível correto de inclinação do tapete rolante: Comece por premir uma vez o botão de aumentar Incline (inclinação). Em seguida, prima o botão de diminuir Incline ou o botão Quick Incline (inclinação rápida) mais baixo para configurar o tapete rolante para a inclinação mais baixa. Quando a estrutura parar de se mover, o tapete rolante estará pronto para utilização.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Home (início) ou o botão Manual para selecionar o modo manual.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Run (correr), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões Quick Speed (velocidade rápida).

   Se premir o botão Run ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar e diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 Km/H; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade selecionada.

   Se premir um dos botões Quick Speed, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Run ou o botão de aumentar Speed.

4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões Quick Incline (inclinação rápida). De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

5. Siga o seu progresso com os ecrãs.

Enquanto caminha ou corre sobre o tapete rolante, o ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:

- O tempo decorrido
- A distância que caminhou ou correu
- A barra de intensidade da sessão de exercício
- O número aproximado de calorias queimadas
- O nível de inclinação do tapete rolante
- O número de metros verticais que trepou
- A velocidade da cinta de caminhar
- A sua frequência cardíaca (consulte o passo 6)
- A matriz

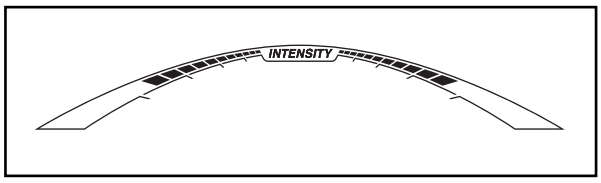
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introduzir) ou prima o botão Display (ecrã) até ser apresentado o separador pretendido.

O separador Incline (inclinação) apresenta um perfil das configurações de inclinação da sessão de exercício. No fim de cada minuto aparece um novo segmento. O separador Speed (velocidade) apresenta um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício.

O separador My Trail (o meu percurso) apresenta uma pista que representa 400 m. Durante o exercício, o retângulo intermitente apresenta o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

O separador Calorie (calorias) apresenta o número aproximado de calorias que queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante esse segmento. Quando for selecionado o separador Calorie, o ecrã das calorias apresentará o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Enquanto se exercita, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



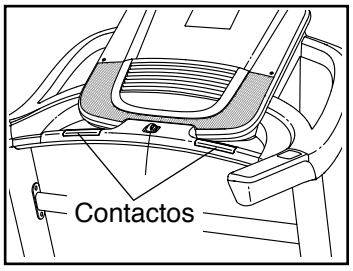
Prima o botão Home (início) para regressar ao menu predefinido (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 para ver o menu predefinido). Se necessário, volte a premir o botão Home.

Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

6. Meça a sua frequência cardíaca se desejar.

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional **(consulte a página 26 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).** Nota: A consola é compatível com monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

Nota: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não apresentará a frequência cardíaca com precisão.

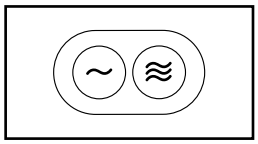


Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas de plástico dos contactos metálicos da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tem as mãos limpas.

Para medir a sua frequência cardíaca, **ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a pulsação for detetada, será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. **Ligue a ventoinha se desejar.**

A ventoinha possui vários níveis de velocidade. Prima repetidamente os botões da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a ligar ou desligar.



8. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

Ponha-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e guarde-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, ponha o interruptor na posição de Off (desligado) e desconete o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente um dos botões Calories (calorias), Speed (velocidade), Incline (inclinação), Performance (desempenho) ou Random (aleatório) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

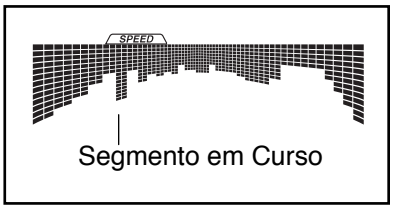
Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará a duração e o nome da sessão de exercício. Adicionalmente, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que queimará.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

Prima o botão Run (correr) ou o botão de aumentar Speed para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

Durante a sessão de exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a configuração de velocidade ou inclinação do segmento em curso. Se estiver programada uma configuração de velocidade e/ou inclinação diferente para o segmento seguinte, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente à nova configuração de velocidade e/ou inclinação.



A sessão de exercício continua dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri-la manualmente, premindo os botões Speed (velocidade) ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Run (correr) ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 Km/H. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 21. Se selecionar uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará o tempo restante em vez do tempo decorrido.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 21.

6. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 22.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

   Comece por premir o botão Set A Goal (definir um objetivo).

   Em seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introduzir) para percorrer as sessões de exercício de objetivos. Prima o botão Enter para selecionar o tipo de sessão de exercício de objetivo pretendido.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para ajustar o objetivo. Prima o botão Enter para definir um objetivo.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Run (correr) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 20 a 22).

   A sessão de exercício continua até atingir o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 21.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 21.

6. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 22.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). É ainda necessário estar registado(a) em iFit.com.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Insira o módulo iFit na consola.**

   Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de qualquer pessoa e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas nem ligados aos mesmos.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode alternar entre eles no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter (introduzir) para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para descarregar uma sessão de exercício iFit da sua agenda, prima os botões Map (mapa), Train (treinar) ou Lose Weight (perder peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo.

   Para participar numa corrida que tenha agendado previamente, prima o botão Compete (competir).

   Para repetir uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda, comece por premir o botão Track (pista). Em seguida, utilize os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Depois, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresentará o nome, a duração, a configuração de velocidade máxima e a distância da sessão de exercício. O ecrã apresentará também o número aproximado de calorias que queimará durante a sessão de exercício e um perfil das configurações de velocidade da mesma.

   Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã poderá fazer a contagem decrescente até ao começo da corrida.

   Nota: Cada botão iFit pode também executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 22.

   Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) pela voz de um audiotreinador. Pode selecionar uma configuração para o audiotreinador (consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25).

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Run (correr) ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 21.

   A consola apresentará um mapa do caminho percorrido a andar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, a consola apresentará o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha do topo da matriz mostrará a parte da corrida que já completou. As outras linhas mostrarão os seus quatro adversários principais. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 21.

8. **Ligue a ventoinha se desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 22.

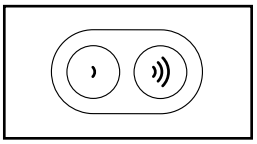
9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 22.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, ponha-o no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

O MODO DE CONFIGURAÇÃO

A consola possui um modo de configuração que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

1. **Selecione o modo de configuração.**

   Para selecionar o modo de configuração, prima o botão Settings (configuração). Quando estiver selecionado o modo de configuração, surgirão no ecrã as seguintes informações:

   O ecrã de tempo apresentará o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

   O ecrã de distância apresentará o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

   O ecrã apresentará o estado de um módulo iFit. Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresentará as palavras WIFI MODULE (módulo WiFi).

2. Selecione os ecrãs opcionais.

Enquanto estiver selecionado o modo de configuração, a matriz apresentará vários ecrãs opcionais. Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter (introduzir) para selecionar cada um dos ecrãs seguintes:

UNITS (unidades): Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

DEMO (demonstração): A consola inclui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ativo, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação elétrica, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, quando retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá na matriz a palavra ON (ligado). Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar os seguintes ecrãs:

TRAINER VOICE (voz do treinador): Para ligar ou desligar o audiotreinador, prima o botão Enter.

DEFAULT MENU (menu predefinido): O menu predefinido aparece quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o ecrã manual principal ou o ecrã iFit como menu predefinido.

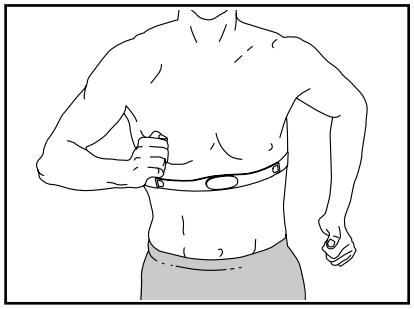
CHECK WIFI STATUS (verificar estado WiFi): Prima o botão Enter para verificar o estado do seu módulo iFit. O ecrã inferior apresenta o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, o estado da ligação, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados, os resultados da busca de DNS e o estado do servidor iFit.

SEND/RECEIVE DATA (enviar/receber dados): Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

3. Saia do modo de configuração.

Para sair do modo de configuração, prima o botão Settings (configuração)**.**

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL

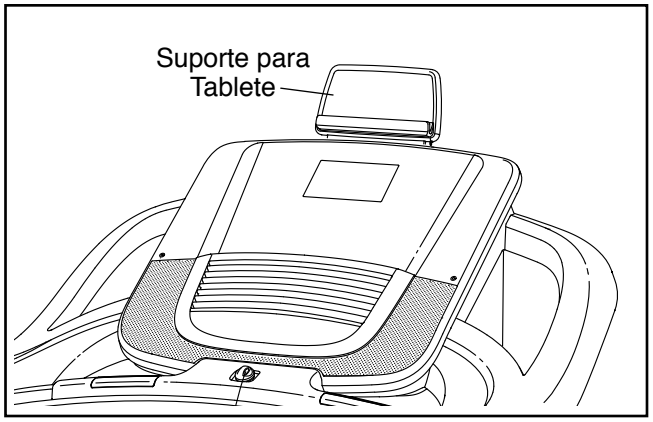


Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para atingir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca enquanto se exercita, ajudando-o(a) a atingir as suas metas pessoais de aptidão física. **Para adquirir um monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa frontal deste manual.**

Nota: A consola é compatível com todos os monitores da frequência cardíaca BLUETOOTH® Smart.

COMO UTILIZAR O SUPORTE PARA TABLETE

Pode utilizar o seu tablete para navegação multimédia enquanto se exercita. Ponha o tablete no respetivo suporte, deixando-o assentar sobre o mesmo.

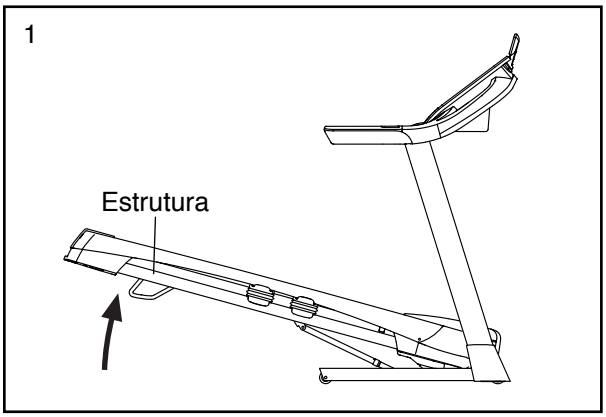


COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

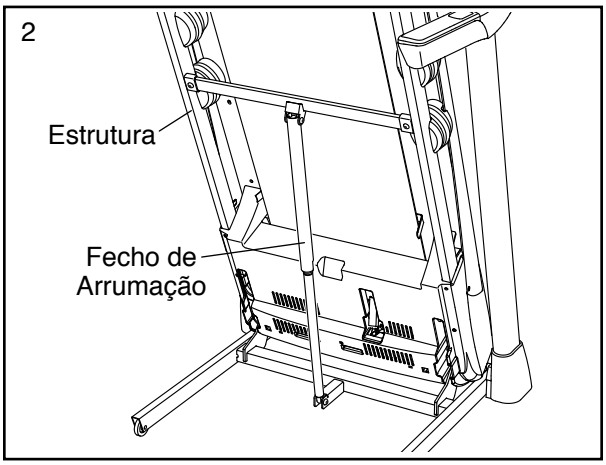
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação elétrica. ATENÇÃO: Deve conseguir levantar 20 kg em segurança para elevar, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até o fecho de arrumação se fixar na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique encaixado.**

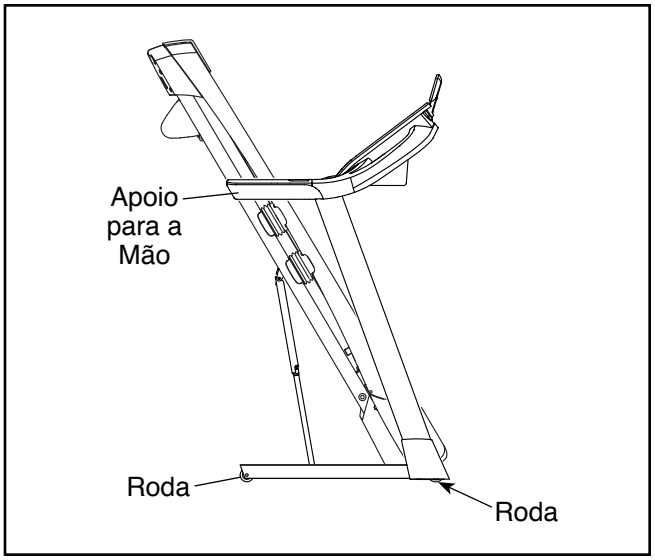


Para proteger o chão ou a alcatifa, ponha um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30 °C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

Agarre os apoios para as mãos com ambas as mãos e empurre cuidadosamente o tapete rolante até ao sítio pretendido. **ATENÇÃO: Não puxe pela estrutura nem mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

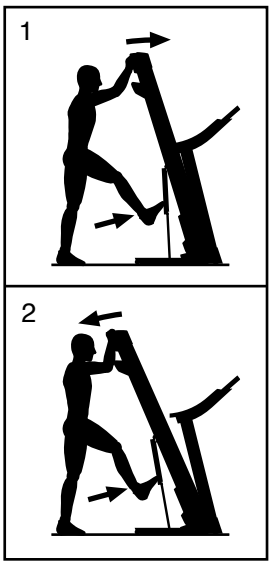


COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. Empurre a extremidade superior da estrutura para a frente e, ao mesmo tempo, pressione suavemente a parte superior do fecho de arrumação com o pé.

2. Sem deixar de pressionar o fecho de arrumação com o pé, puxe a extremidade superior da estrutura para si.

3. Recue e deixe a estrutura baixar até ao chão.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

MANUTENÇÃO

Limpe periodicamente o tapete rolante e mantenha a cinta de caminhar limpa e seca. Primeiro, **ponha o Interruptor na posição de desligado e desconete o cabo de alimentação.** Limpe as peças exteriores do tapete rolante com um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Não borrife diretamente o tapete rolante com líquidos. Para evitar danos na consola, mantenha-a afastada de líquidos.** Depois, seque meticulosamente o tapete rolante com uma toalha macia.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

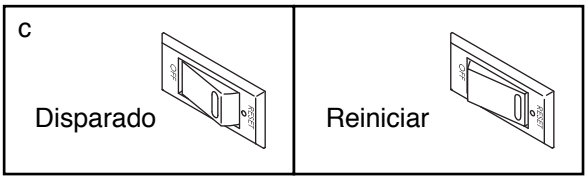
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos abaixo. Procure o sintoma aplicável e siga os passos indicados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja conetado a uma tomada devidamente ligada à terra (consulte a página 18). Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação elétrica, certifique-se de que a chave esteja inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação elétrica. Se o botão estiver saliente conforme mostrado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja o desenho c à esquerda). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação elétrica esteja ligado. Se estiver, desligue-o, espere cinco minutos e volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e insira-a novamente.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave é retirada da mesma

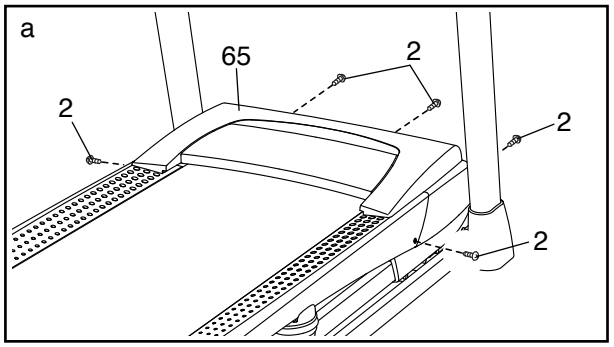
a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE CONFIGURAÇÃO na página 25 para desativar o modo de demonstração.

SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

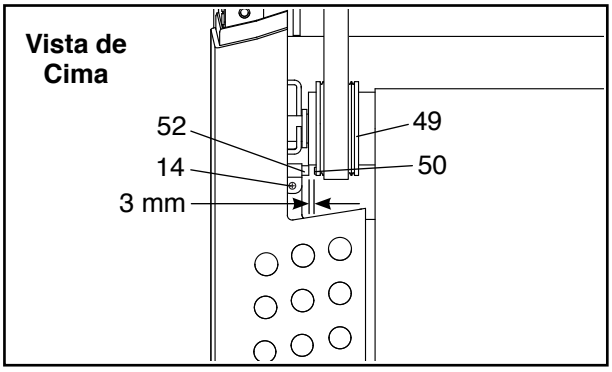
a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Em seguida, prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem do sistema de inclinação não for iniciada, prima novamente o botão Stop e, em seguida, prima novamente o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando o sistema de inclinação ficar calibrado, retire a chave da consola.

SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Em seguida, retire os cinco Parafusos #8 x 3/4" (2). Destaque cuidadosamente a Cobertura do Motor (65).



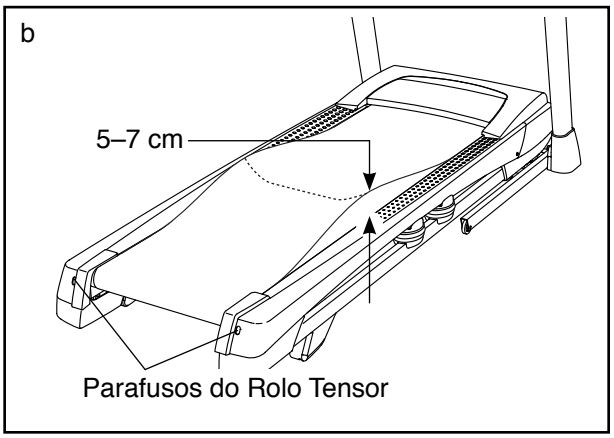
Localize o Interruptor de Lâminas (52) e o Íman (50) no lado esquerdo da Roldana (49). Rode a Roldana até o Íman ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâminas seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, desaperte o Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4" (14), mova ligeiramente o Interruptor de Lâminas e volte a apertar o Parafuso Autoatarraxante. Coloque novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2) com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



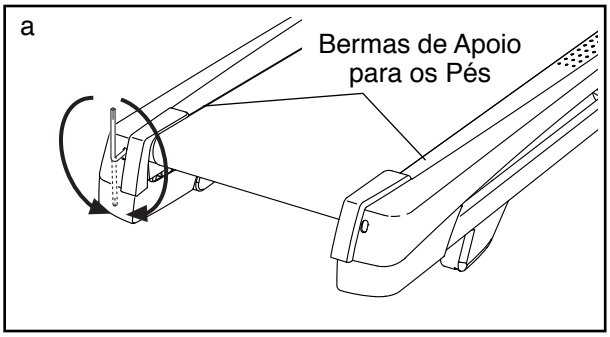
c. O tapete rolante tem uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

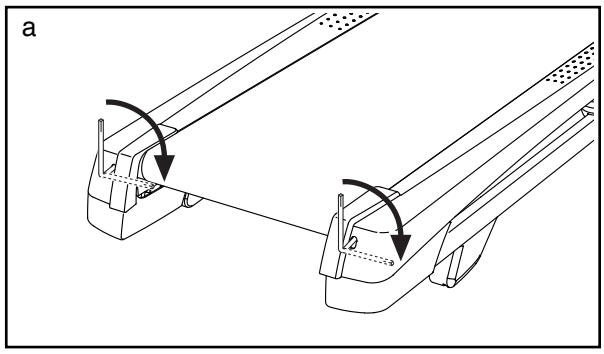
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação elétrica, insira a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

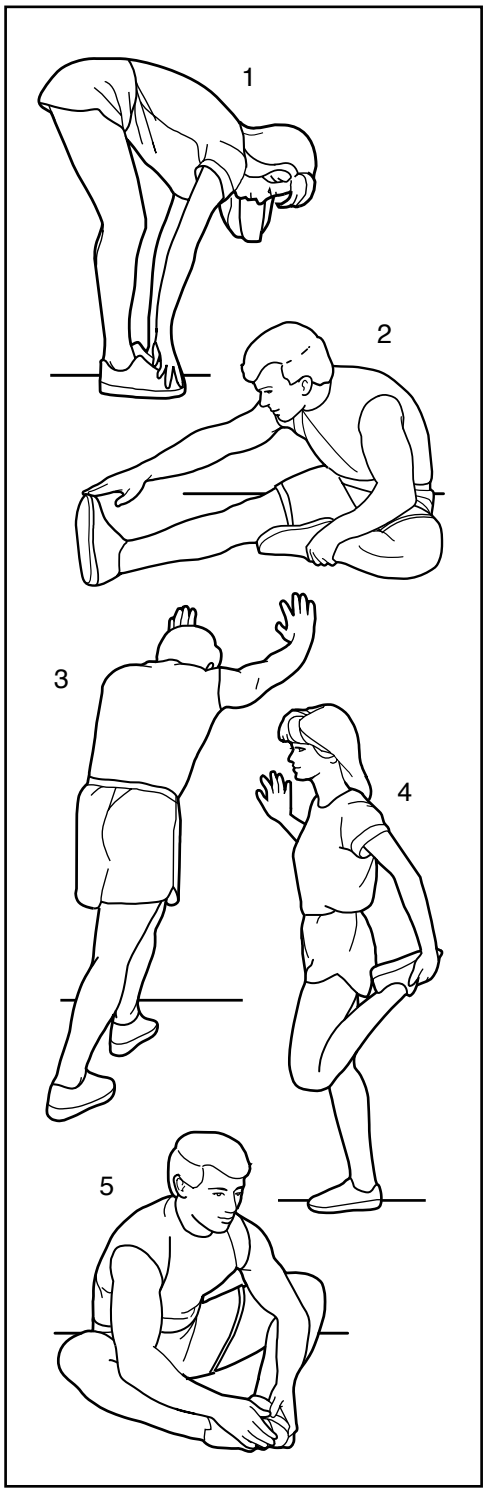
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº PETL13015.0 R0415A

N°	Qtd.	Descrição
1	16	Parafuso #8 x 1/2"
2	43	Parafuso #8 x 3/4"
3	1	Pino 5/16" x 2 1/4"
4	10	Parafuso 5/16" x 3/4"
5	2	Anilha em Forma de Estrela #10
6	1	Pino 5/16" x 1 3/4"
7	6	Parafuso 3/8" x 4"
8	4	Parafuso de Máquina #8 x 1/2"
9	2	Parafuso #10 x 3/4"
10	11	Parafuso Prateado #8 x 1/2"
11	14	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
12	2	Porca 5/16"
13	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
14	9	Parafuso Autoatarraxante #8 x 3/4"
15	3	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
16	1	Pino 3/8" x 1 1/2"
17	2	Pino da Roda 3/8" x 1 1/2"
18	1	Estrutura da Consola
19	4	Parafuso #8 x 7/16"
20	2	Parafuso do Motor 5/16"
21	2	Pino 3/8"
22	2	Pino 3/8" x 1"
23	4	Parafuso-Batente 5/16" x 1 3/4"
24	12	Parafuso Autoatarraxante de Cabeça Elíptica #8 x 3/4"
25	2	Roda
26	2	Topo do Amortecedor Traseiro
27	1	Tabuleiro Direito
28	4	Parafuso 5/16" x 2 1/2"
29	1	Pino Sextavado 3/8" x 1 3/4"
30	4	Anilha Plana 5/16"
31	1	Barra de Apoio das Barras Verticais
32	2	Espaçador do Motor de Inclinação
33	6	Contraporca 3/8"
34	4	Porca 5/16"
35	4	Base do Amortecedor
36	1	Tabuleiro Esquerdo
37	1	Almofada do Pé Esquerdo
38	1	Barra de Apoio do Fecho
39	4	Amortecedor
40	2	Pilar da Cobertura
41	2	Grampo da Consola
42	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
43	1	Autocolante de Advertência
44	1	Plataforma de Caminhar
45	1	Cinta de Caminhar
46	2	Guia da Cinta
47	1	Pé Traseiro Direito
48	4	Atilho do Cabo
49	1	Roldana/Rolete de Tração
50	1	Íman
51	1	Clipe do Interruptor de Lâminas
52	1	Interruptor de Lâminas
53	1	Fecho de Arrumação
54	1	Motor de Tração
55	1	Correia do Motor
56	1	Estrutura
57	1	Pé Traseiro Esquerdo
58	1	Fio de Terra da Consola
59	4	Amortecedor de Borracha
60	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
61	1	Rolo Tensor
62	2	Roda Frontal
63	2	Espaçador da Roda
64	1	Base da Consola
65	1	Cobertura do Motor
66	1	Decoração da Cobertura
67	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
68	5	Clipe da Cobertura
69	1	Motor de Inclinação
70	1	Estrutura de Inclinação
71	2	Espaçador da Estrutura
72	1	Controlador
73	1	Suporte de Eletrónica
74	2	Tampa da Base
75	1	Interruptor
76	1	Cabo de Alimentação Elétrica
77	1	Passa-Fios
78	1	Tabuleiro Inferior
79	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda
80	1	Consola
81	1	Fio da Barra Vertical
82	1	Cobertura da Base Esquerda
83	1	Cobertura da Base Direita
84	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Direita
85	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
86	2	Apoio para a Mão
87	1	Cobertura Inferior do Apoio para a Mão Esquerda
88	1	Suporte de Tablete
89	1	Barra Vertical Esquerda
90	1	Barra Vertical Direita
91	2	Autocolante de Aviso
92	4	Parafuso 1/4" x 2 1/4"
93	1	Barra de Apoio das Pulsações
94	1	Base
95	1	Topo do Amortecedor Frontal Direito
96	1	Topo do Amortecedor Frontal Esquerdo

N°	Qtd.	Descrição
97	1	Almofada do Pé Direito
98	1	Chave/Clipe
99	3	Atilho do Cabo
100	2	Parafuso 1/4" x 1 1/2"
101	6	Parafuso de Cabeça com Anilha #8 x 3/4"
102	5	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"
103	1	Tampa Traseira Esquerda
104	1	Tampa Traseira Direita
105	1	Porca 1/4"
106	1	Grampo do Controlador
107	2	Parafuso #8 x 1 3/4"
108	4	Anilha em Forma de Estrela #8
109	1	Suporte de Ligação à Terra
110	1	Tomada
111	2	Casquilho do Motor
112	1	Parafuso de Máquina #8 x 3/4"
113	1	Porca #8
114	1	Suporte de Eletrónica
115	1	Filtro
116	1	Isolador do Motor
*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº PETL13015.0 R0415A

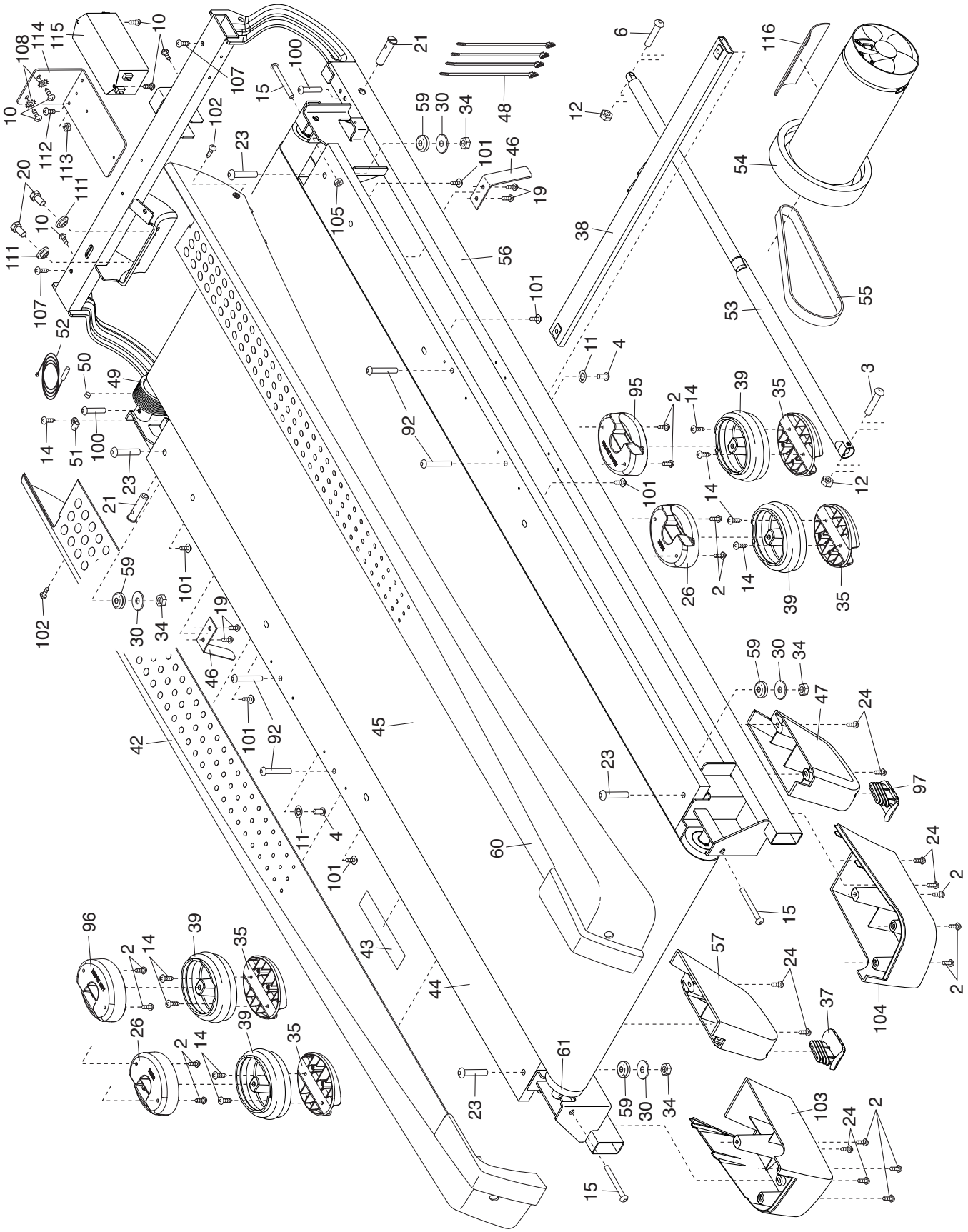


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº PETL13015.0 R0415A

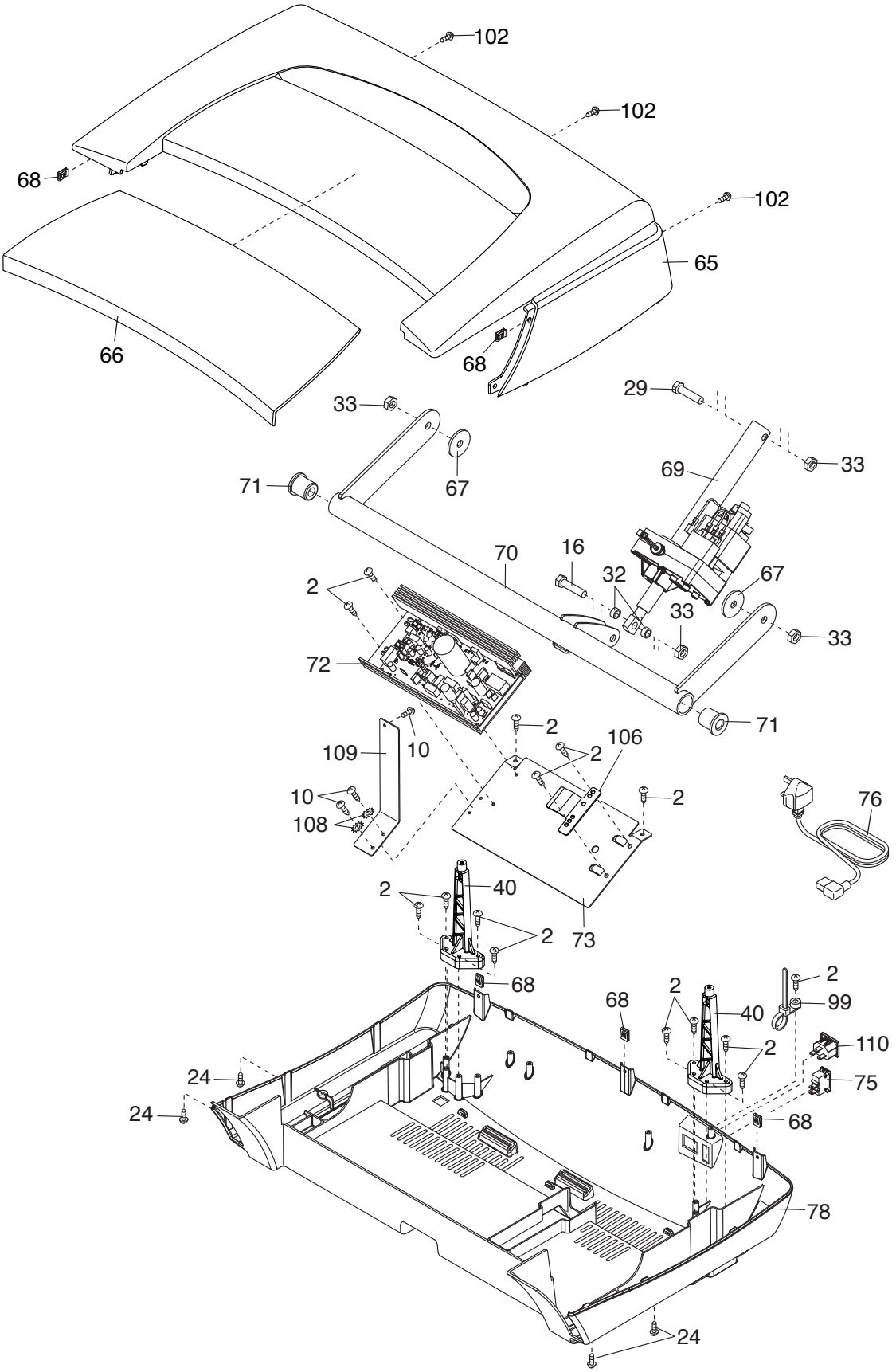


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº PETL13015.0 R0415A

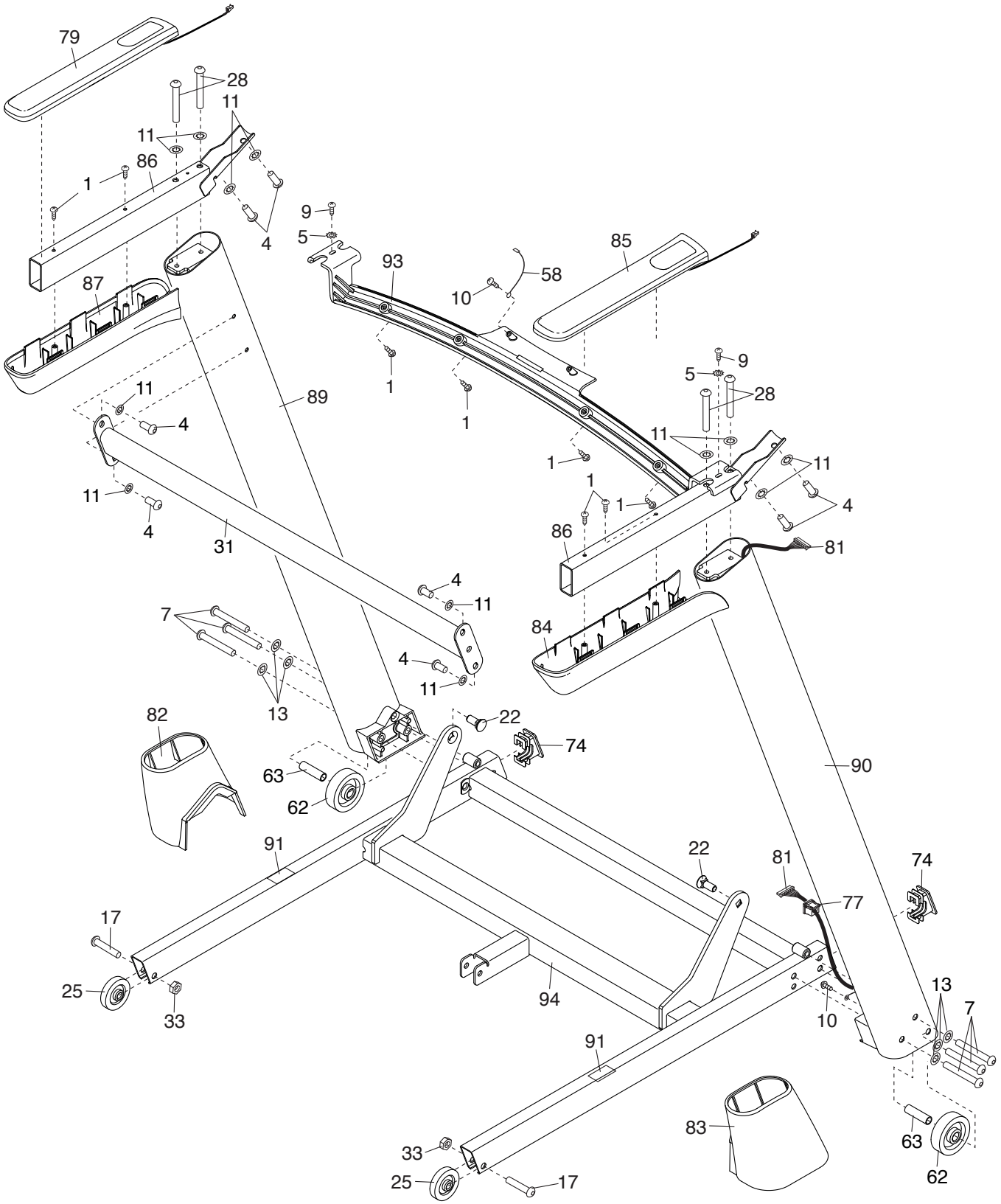
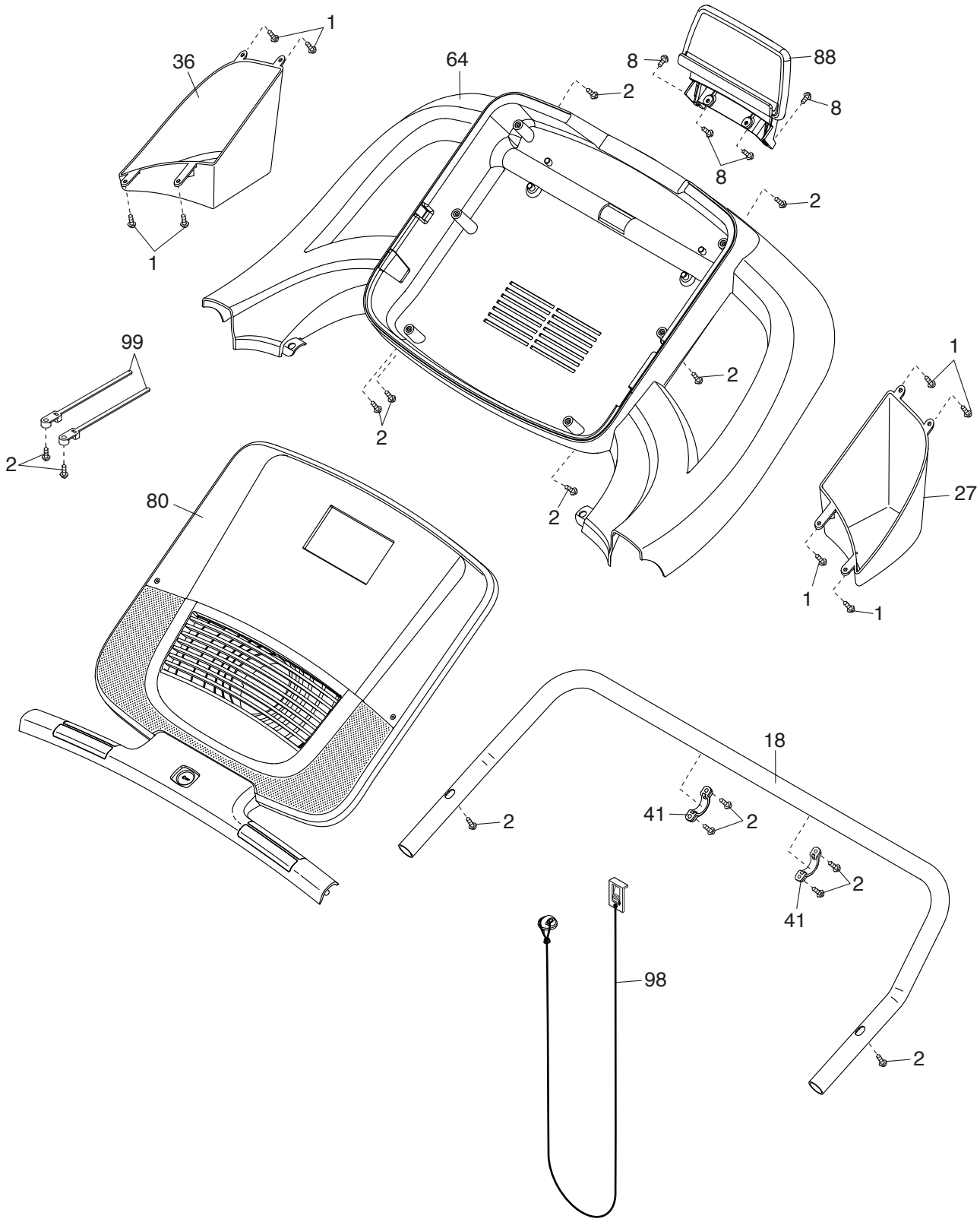


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº PETL13015.0 R0415A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

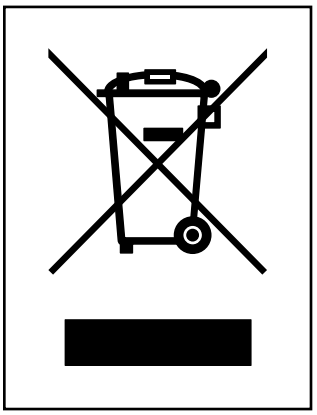
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 368649 R0415A

Impresso na China © 2015 ICON Health & Fitness, Inc.